

とくとくとくメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



T-POINT
貯まる!使える!

お財布にも
やさしくて、
栄養バランスも
バッチリ★



やりくり上手な奥様に!

1週間分通しての予約制です。
材料も時間も無駄なく使えます。
固定価格で家計にも安心。

まずはお気軽にお電話下さい!!

受付時間:午前8時~午後6時 春日市白水ヶ丘5丁目68番地 TEL.092-581-3965 FAX.092-581-3987



あなたとのふれあいを
たいせつに……



0120-17-4931
イーナ ショクサイ

料金表	5日分(月~金)	6日分(月~土)	単品価格
2人前	4,000円	4,800円	880円
3人前	5,450円	6,540円	1,180円
4人前	6,800円	8,160円	1,500円

※5人用以上につきましてはご相談ください。

お申込締切:水曜日午後6:00迄となっております。
お届けは翌週月曜日からとなります。

カット野菜・カット肉付5日間セット

料金表	2人前	3人前	4人前
5日間(月~金)	4,500円	5,950円	7,300円

2/26 月 赤魚の変わり天丼



エネルギー
752kcal
たんぱく質
31.5g
脂質
25.0g



プラス
+1 04 赤魚角切り
1パック(100g) **228円**

最初に「卵」を茹でておくと、更に段取り良く調理できます。

天ぷら粉、油、マヨネーズ

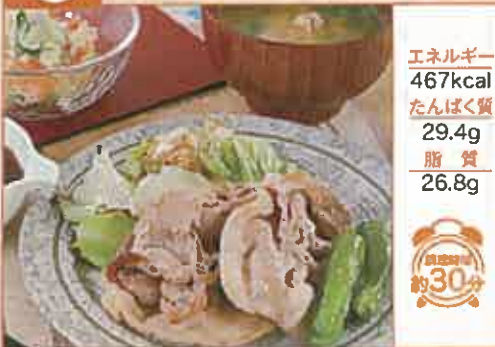
材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 赤魚の変わり天丼				
赤魚角切り	鍋に湯を沸かし卵を入れ6分程茹でる	180g	270g	360g
★卵		2こ	3こ	4こ
ピーマン	食べやすい大きさに切る	1こ	1と1/2こ	2こ
★卵	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	冷水、天ぷら粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { だし汁	1/3C	1/2C	2/3C
	みりん、醤油 各	大1/2	大2/3	大1
	砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
ご飯		480g	720g	960g
① 胡瓜の和風サラダ				
胡瓜	スライスし塩もみする	1本	1と1/2本	2本
	塩	少々	少々	少々
竹輪	スライス	1本	1と1/2本	2本
すり胡麻<3.6g>		1/2P	2/3P	1P
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	塩コショウ	少々	少々	少々
③ 漬物				
つぼ漬け		40g	60g	80g

② 赤魚の変わり天丼
①Aを鍋に入れて加熱し、煮詰めておく。
②茹でた玉子を冷水にとり、殻をむく。
③溶き卵+冷水と天ぷら粉が同量になるような衣を作る。
④鍋に油を熱し、半熟玉子、ピーマン、赤魚の順に③をつけて揚げ、油をきる。
⑤丼にご飯を盛って④を形よく盛り、①のつゆをまんべなくかける。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

衣をつけるときは、先に食材に小麦粉をまぶしてから衣をつけると衣がしっかり付き、油はねしにくくなります。

① 胡瓜の和風サラダ
①胡瓜はサッと水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
②ポウルに竹輪、すり胡麻と①を入れてマヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。

2/27 火 豚の生姜じょうゆ



エネルギー
467kcal
たんぱく質
29.4g
脂質
26.8g



プラス
+1 03 豚モモ肉
1パック(100g) **190円**

マヨネーズ

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ 豚の生姜じょうゆ				
豚モモ肉	食べやすい切る	200g	300g	400g
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
ししとう	竹串等で数ヶ所刺す	4本	6本	8本
	塩コショウ、油 各	少々	少々	少々
生姜	すりおろす	少々	少々	少々
	A { 醤油、酢 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
	だし汁	大2	大3	大4
① ポテトサラダ				
ロースハム	角切り	1枚	1と1/2枚	2枚
胡瓜	塩を振り板ずりし水で洗う	小1本	2/3本	1本
	塩	少々	少々	少々
じゃが芋	小さく切り茹でる	約180g	約270g	約360g
人参	いちちょう切りにし茹でる	適宜	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩コショウ	少々	少々	少々
② 味噌汁				
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	だし汁	2C	3C	4C
	味噌	大1と1/3	大2	大2と2/3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本

③ 豚の生姜じょうゆ
①豚肉は塩コショウを振り、油を熱したフライパンで手早く焼き、取り出す。
②①のフライパンに油を足し、キャベツ、ししとうを炒め、塩コショウを振る。
③Aと生姜(好みで加減する)を混ぜ合わせて生姜じょうゆを作る。
④皿に①②を盛り付け、③をかけて頂く。

① ポテトサラダ
①胡瓜は細切りにする。
②じゃが芋は好みで潰す。
③①②、ロースハム、水気をきった人参をマヨネーズで和え、塩コショウで調味し、器に盛る。

② 味噌汁
①鍋にだし汁を煮立てて油揚げを加え、火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
②器に①を注ぎ、葱を散らす。

2/28 水 鶏肉の胡麻唐揚げ



エネルギー
523kcal
たんぱく質
33.6g
脂質
28.7g



カンパアレンジレシピ
~辛いもの大好きな方!唐揚げにスイートチリソースを!~
タイの調味料で甘辛いスイートチリソースにマヨネーズをプラス。つけながら食べてみましょう。
☆作り方(2人前)
スイートチリソース(大2)とマヨネーズ(大1)を混ぜる。
※配合はあくまでも目安です!お好みで配合をかえて下さい!

片栗粉、油、ペーパータオル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 鶏肉の胡麻唐揚げ				
鶏モモ肉	一口大に切りAを振る	240g	360g	480g
	A { 酒、水 各	大1	大1と1/2	大2
	塩コショウ	少々	少々	少々
ニンニク	すりおろす	少々	少々	少々
	B { 砂糖	大1/3	大1/2	大2/3
	醤油	大1/2	大2/3	大1
	塩	少々	少々	少々
白胡麻		4g	6g	8g
ペーパータオル	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
胡瓜	ピーラーで縦にスライスする	小1本	小1と1/2本	小2本
★人参	せん切り	20g	30g	40g
③ 冷やっこ				
絹豆腐	食べやすい大きさに切る	小1丁	2/3丁	1丁
枝豆	塩茹でしサヤから出す	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
ドレッシング		2P	3P	4P
② ひじきの炒め煮				
ひじき	水洗いし戻す	10g	15g	20g
★人参	拍子木切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
油揚げ	油抜きし短冊切り	1/2枚	2/3枚	1枚
	A { 砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
いんげん	斜め切り	20g	30g	40g

① 鶏肉の胡麻唐揚げ
①鶏肉をBに漬け込む。(15分程度)
②胡麻と片栗粉を合わせておき、汁気をペーパータオル等で拭き取った鶏肉にまぶす。
③鍋に油を熱し、中温(170度)で揚げる。
④器に胡瓜と人参を盛り、手前に③を盛る。

鶏肉がばさつきやすいので下味をつける前に酒と水を振って置き、鶏肉に水分を含ませておくとしっとりします。その間に他の切り物や下準備をし、ひじきの煮物にとりかかるころに鶏肉の下味(Aの調味料)をつけましょう。

③ 梅だれ冷やっこ
①器に豆腐を盛って枝豆を散らし、ドレッシングをかけて頂く。
② ひじきの炒め煮
①鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れて炒め、だし汁とAを加えて煮る。煮汁が1/3程度になったらいんげんを加えて煮合める。
②①を器に盛る。

3/1 木 さばの塩焼き

キムチと豆腐の炒め物・胡瓜の酢物



エネルギー 442kcal
たんぱく質 26.2g
脂質 30.7g

プラス +1 さばの塩焼きの「生さば」を追加できます。

01 生さば切身 1切 **165円**

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さばの塩焼き				
生さば	塩を振る	2切 少々	3切 少々	4切 少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
② キムチと豆腐の炒め物				
豚モモ肉	一口大	50g	75g	100g
葱	ザク切り	1/2本	2/3本	1本
生姜	せん切り	少々	少々	少々
豆腐	水気をきる	小1丁	2/3丁	1丁
キムチ	ザク切り	30g	45g	60g
	油	少々	少々	少々
	A { 醤油	小1	小1と1/2	小2
	酒	大1/2	大2/3	大1
① 胡瓜の酢物				
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1本 少々	小1と1/2本 少々	小2本 少々
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
	A { 酢	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	醤油	小1/3	小1/2	小2/3

③ さばの塩焼き
①鯖は焼き網又はグリル等で焼く。
②皿に①をのせ、大根を添える。

② キムチと豆腐の炒め物
①フライパンに油を熱し、葱、生姜(好みで加減する)を炒め、豚肉を加えて更に炒める。
②豆腐は色紙切り又は崩してキムチと共に①に加えて炒め、Aで調味し、器に盛る。

① 胡瓜の酢物
①わかめは熱湯をかけてザルに上げる。
②胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。
③Aを混ぜ合わせ、①②と和えて器に盛る。

3/2 金 牛肉のロールカツ

南瓜の煮物・味噌汁



エネルギー 532kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 23.3g

プラス +1 牛肉のロールカツの「牛モモ肉」を追加できます。

02 牛モモ肉 1パック(100g) **238円**

小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 牛肉のロールカツ				
牛モモ肉		200g	300g	400g
薄チーズ	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	1/4の棒状に切る	1本	1と1/2本	2本
	溶きほぐす	1/2こ	2/3こ	1こ
	小麦粉、パン粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { ケチャップ	大2	大3	大4
	ウスターソース	小1	小1と1/2	小2
キャベツ	せん切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	A { 砂糖、みりん 各	大1	大1と1/2	大2
	醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② 牛肉のロールカツ
①牛肉を広げて塩コショウをし、チーズを置いて巻く。
②①に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつける。
③鍋に油を170度に熱し、②をこんがり揚げろ。
④皿に水気をきったキャベツとサニーレタス又はグリーンリーフを敷き、③を盛り、Aを合わせたソースをかける。

① 南瓜の煮物
①鍋に南瓜とだし汁、Aを入れて加熱し、味が入ったらグリーンピースを加え、味をなじませて器に盛る。

3/3 土 ポークシチュー

野菜サラダ



エネルギー 596kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 30.9g

※ 今回はシチューに「豚肉」を使用しました。ビタミンB1が豊富に含まれており、疲れ知らず。煮込んで簡単♪

バター、ドレッシング(お好みの)、ケチャップ、ウスターソース

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークシチュー				
豚切り落とし肉	一口大	160g	240g	320g
	塩コショウ、バター 各	少々	少々	少々
玉葱	くし形切り	1こ	1と1/2こ	2こ
じゃが芋	一口大	約200g	約300g	約400g
人参		40g	60g	80g
	バター	大1	大1と1/2	大2
	水	2と1/2C	3と3/4C	5C
シチューの素<顆粒>		60g	90g	120g
	A { ケチャップ	大1	大1と1/2	大2
	ウスターソース	大2	大3	大4
グリーンピース		10g	15g	20g
② 野菜サラダ				
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
胡瓜	スライスし半分に切る	小1/2本	小2/3本	小1本
ホールコーン	塩茹で	20g	30g	40g
	塩	少々	少々	少々
卵	茹でてスライスする	1こ	1と1/2こ	2こ
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

① ポークシチュー
①豚肉に塩コショウを振る。
②鍋にバターを熱し、①を炒めて取り出す。
③②の鍋に分量のバターを足して玉葱、じゃが芋、人参を入れて炒め、玉葱がしんなりしたら②を戻し入れ、水を加えて煮る。
④野菜が軟らかくなったらシチューの素とAを加えてひと煮立ちさせ、とろみがつくまで煮込み、グリーンピースを加えて味をなじませ、器に盛る。

② 野菜サラダ
①器に水気をきったキャベツと胡瓜を盛り、コーンを散らし、玉子を置いてお好みのドレッシング等で頂く。

3/4 日 チキンソテー

じゃが芋のほっくり煮・味噌汁



エネルギー 496kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 24.1g

プラス +1 チキンソテーの「鶏モモ肉」を追加できます。

04 鶏モモ肉 1パック(100g) **155円**

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)、オリーブオイル

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンソテー				
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し塩コショウを振る	240g	360g	480g
	塩コショウ	少々	少々	少々
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ホールコーン		20g	30g	40g
	オリーブオイル	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
① じゃが芋のほっくり煮				
じゃが芋	大き目の乱切りにし水にさらす	約180g	約270g	約360g
玉葱	くし形切り	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
人参	乱切り	20g	30g	40g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	1C	1と1/2C	2C
	酒	大2	大3	大4
	A { 砂糖、みりん 各	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大2/3	大1	大1と1/3
グリーンピース		10g	15g	20g
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

② チキンソテー
①鶏肉に小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
③器に②を盛り付け、手前に①を盛る。

① じゃが芋のほっくり煮
①鍋に油を熱し、水気をきったじゃが芋と玉葱、人参を入れて炒め、だし汁と酒を加えて煮る。
②じゃが芋に火が通ったらAとグリーンピースを入れて火を強め、煮汁を蒸発させながら時々混ぜ、煮含めて器に盛る。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくたくで変更メニューをご利用の場合、カット無しの材料で価格は通常料金となりますのでご了承下さい。

2月26日(月) ~ 3月4日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/314Kcal ■蛋白質/17.3g ■脂質/16.9g

牛肉のオイスターソースいため

作り方

■牛肉のオイスターソースいため

- ①しょうがは一部をみじん切り、残りをしょうが汁にする。
- ②牛肉は(A)としょうが汁をもみ込むようにして下味をつける。
- ③干しいたけはぬるま湯につけて戻し、薄切りにする。
- ④たけのこは薄切りにする。
- ⑤フライパンに油を熱し、しょうがのみじん切り、②をいため、③、④をいため合わせて(B)、オイスターソースで調味する。
- ⑥小口に切った青ねぎをからめ、ゆでてザク切りにした青梗菜を添える。

■ビーフンスープ

- ①ビーフンは熱湯でゆで、2~3か所包丁を入れる。
- ②わかめは水で戻し、かにかまぼこはほぐす。
- ③なべにスープを煮立て①、②を入れて煮、(C)で調味する。

所要時間
40分

お買い得
MEMO

- 酒 ●こしょう
- かたくり粉
- 中華スープの素

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■牛肉のオイスターソースいため			
牛肉(小間)	140g	210g	280g
たけのこ	適宜	適宜	適宜
干しいたけ♡	2枚	3枚	4枚
青ねぎ	適宜	適宜	適宜
青梗菜(チンゲンサイ)	適宜	適宜	適宜
しょうが	少々	少々	少々
オイスターソース	少々	少々	少々
(A) 酒	小1	小1/2	小2
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1
塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
かたくり粉	小1	小1/2	小2
水	大1/2	大3/4	大1
(B) 酒	小1	小1/2	小2
しょうゆ	小1/2	小3/4	小1
こしょう	少々	少々	少々
水	大3/4	大1	大1/2
■ビーフンスープ			
わかめ	1P	2P	2P
かにかまぼこ	1本	2本	2本
ビーフン♡	30g	45g	60g
スープ	2C	3C	4C
(C) 酒	大1/2	大3/4	大1
しょうゆ、塩、こしょう(各)	少々	少々	少々
■オイスターソース…小量使用 かにかまぼこ…小量、乳、卵使用			

(F2)メニュー



■熱量/339Kcal ■蛋白質/22.7g ■脂質/15.6g

豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

作り方

■豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え

- ①豚肉は食べやすく切り、(A)で下味をつける。
- ②にんじん(みそ煮に一部使用)はせん切りにする。
- ③①にかたくり粉をまぶして多めの油でカリカリに焼く。
- ④(B)でもやし、②を煮、野菜が柔らかくなったら細切りの絹さやを加えてサッと煮、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、③にかける。

■みそ煮

- ①油揚げは熱湯をかけ、食べやすく切る。
- ②にんじんは半月切りにする。
- ③里芋、②は(C)で煮含め、途中①を加えて煮る。

お買い得
MEMO

- 酒 ●かたくり粉

35分

材 料

材 料	2人用	3人用	4人用
■豚肉のカリカリ焼き、もやしあん添え			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
もやし	100g	150g	200g
にんじん	小1本	1本	1本
絹さや♡	少々	少々	少々
(A) しょうゆ、酒(各)	少々	少々	少々
しょうゆ	小1	小1/2	小2
(B) 酒	小1/2	小3/4	小1
だし汁	少々	少々	少々
かたくり粉	1/2C	3/4C	1C
適量	適量	適量	適量
■みそ煮			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
里芋♡	200g	300g	400g
にんじん(カリカリ焼きの一部使用)	少々	1/2	少々
(C) みそ	大1	大1/2	大2
砂糖	大1/2	大3/4	大1
酒	小1	小1/2	小2
しょうゆ	少々	少々	少々
水	1/2C	3/4C	1C